

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**Профилактика семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – «Психология семьи, семейное консультирование»

Квалификационная работа

допущена к защите

зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Н. Н. Васягина

подпись

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н. Н. Васягина

Исполнитель:

Тиунова Александра

Сергеевна – студент группы  
1601z

\_\_\_\_\_

подпись

Научный руководитель:

Адушкина Ксения

Валерьевна – доцент,  
кандидат психологических  
наук

\_\_\_\_\_

подпись

Екатеринбург 2018

## Содержание

Введение.....	4
Глава I Теоретические аспекты проблемы исследования семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.....	9
1.1 Понятие семейной дисфункции.....	9
1.2 Понятие кризиса, кризис рождения первенца.....	17
1.3 Профилактика дисфункций.....	24
Вывод по I главе.....	30
Глава II Практические аспекты исследования профилактики семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.....	31
2.1 Организация и методы исследования.....	31
2.2 Программа профилактики семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.....	42
2.3 Анализ эффективности проведенной работы.....	46
Вывод по II главе.....	57
Заключение.....	59
Список литературы.....	63
Приложения.....	66

## **Введение**

Любая семья проходит типичный и предсказуемый путь семейной жизни, каждый из которых связан с определенными трудностями или кризисами.

Первое наиважнейшее событие – это сепарация от родительской семьи. Отделение от кровной семьи происходит тогда, когда девушка или молодой человек вступают в брак, или выбирает свой путь как независимость: принимая решение жить одному или в паре с человеком или людьми.

Второй этап – заключение брака, он сопровождается этапом адаптации или выстраивания новых отношений внутри семьи и семьями каждого из супругов. Под браком мы понимаем сознательное решение создания семьи (от сожительства до рождения первого ребенка), а не только юридические процедуры.

Третьей ступенью в развитии семьи является начало периода родительства и рождение первенца. Это ключевое событие семейной, социальной психологии, оно ознаменует этап перехода к собственной семье.

Родительство – новый этап становления личности каждого из родителей. Отец и мать переходят на новый этап существования семьи, который связан со сменой обязанностей и ролей. Это ключевое изменение в семейном цикле.

Зачастую люди могут испытывать на себе давление со стороны общества, родительской семьи или супруга, которые могут вынуждать «завести» ребенка, не учитывая личностной готовности супругов к этому, без учета интересов.

Принятие решения о родительстве – серьезный шаг супругов, связанный с изменением ролей, обязанностей, которые налагает на них родительство.

Институт родительства меняет социальный статус семьи и некоторых возможностей. С появлением ребенка, особенно первенца, возрастают физические, психоэмоциональные нагрузки обоих родителей.

Некоторые причины эмоциональных нагрузок:

- Нарушение сна;
- Формирование нового порядка и правил;
- Перераспределение финансового потока в семье;
- По причинам перераспределения обязанностей повышенная конфликтность;
- Изменение привычных жизненных стереотипов и жизненного уклада.

Родительство требует от супругов перемен в их образе жизни, им приходится приспосабливаться к новым условиям. У взрослых работающих супругов есть возможность вести достаточно высокий по уровню стиль жизни, они занимаются благоустройством жилища, могут позволить себе содержать автомобиль, тратить денежные средства на путешествия, обеды в ресторанах, уделяют время активному отдыху. С появлением в семье ребенка, родителям приходится отказаться от привычного жизненного уклада, что вызывает определенный стресс.

Рождение ребенка может спровоцировать различную реакцию родителей. Причиной стрессов, трудностей и возникновению семейных дисфункций может поспособствовать даже желанный ребенок. У супругов появляются новые родительские роли, что говорит о том, что они должны принять на себя новые обязанности, которые связаны с воспитанием и уходом за новорожденным. Возрастает чувство ответственности, которая может стать гиперответственностью, а также может и пугать, что может привести к избеганию и игнорированию не только ребенка, но и матери, так как у них существует особенная эмоциональная связь. Новорожденный

всецело зависит от родителей, требует внимания, проявляет свою индивидуальность, к которой родители вынуждены приспосабливаться.

Появление ребенка в семье обязательно изменит отношения между супругами. Пара превращается в треугольник, что способствует, в основном, ухудшению отношений между новоиспеченными родителями. Рождение ребенка, может не только не сплотить семью, а вовсе разобщить ее. Таких последствий можно избежать если оказывать взаимную поддержку, уважать друг друга, просить о помощи и быть готовым помогать.

В современном мире в условиях социально – экономических реформ, неизменно сопровождающихся нескончаемым системным кризисом и социальной нестабильностью в стране, особенно важны для личности эмоционально – благоприятный фон семейных отношений и их устойчивость. Исследования Т. В. Андреевой, Ю. А. Алёшиной, В. А. Сысенко, В. М. Целуйко, Л. Б. Шнайдер, Э. Г. Эйдемиллера и др., показывают, что взаимоотношения супругов, близких в физическом, эмоциональном и духовном отношении, оказывают как положительное так и психотравмирующее влияние на развитие каждого из партнеров.

На протяжении жизни в супружеской паре, несомненно, каждый из них изменяется, не смотря на мотивы вступления в брак. В зависимости от внешних, интеллектуальных, физических и психологических изменений меняются и их взаимоотношения в браке. Эти изменения могут как укреплять, так и оказывать негативное действие на семью в целом.

Рождение ребенка действительно ведет к серьезным изменениям семейной жизни. Рождение первенца – является особым периодом овладения новыми социальными ролями отца и матери. Резко уменьшается свободное время, семейный доход сокращается, усиливается зона ответственности и поло – ролевая дифференциация, происходит профессиональное переориентирование потребностей молодых родителей.

Проблема внутрисемейных взаимоотношений в молодой семье между супругами после рождения ребенка можно назвать актуальной, что подтверждается посвященными ей научными работами, но все таки, необходимо отметить, что данная проблема и не все вопросы данной проблематики являются решенными.

**Цель исследования** предупреждение семейных дисфункций, связанных с кризисом рождения первого ребенка.

**Объект исследования:** семейные дисфункции

**Предмет исследования:** семейные дисфункции на этапе кризиса рождения первенца.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать понятие «семейные дисфункции» в трудах отечественных и зарубежных ученых;
2. Изучить семейные кризисы, рассмотреть изменения при кризисе рождения первенца;
3. Изучить методы эффективные для профилактики семейных дисфункций;
4. Провести методики, позволяющие выявить семейные дисфункции на этапе кризиса рождения первенца;
5. Составить и апробировать профилактическую программу для предупреждения семейных дисфункций в период кризиса рождения первенца;
6. Сравнить результаты программы с исходными данными методик семейных дисфункций.

**Методологической основой исследования** являются основополагающие принципы психологии: системности (Б.Ф. Ломов, В.А. Барабанщиков); активности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Ломов, А.Н. Леонтьев); фундаментальные положения о

личности как субъекте жизнедеятельности (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова - Славская); психического детерминизма ( В.Г. Асмолов, Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Ф.Е. Василюк); принципы гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт).

**Гипотеза:** своевременная профилактика семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первого ребенка позволяет избежать серьезных последствий данного кризиса.

**Теоретическая значимость** заключается в уточнении теоретических положений о семейных дисфункциях на этапе кризиса рождения первого ребенка, уточнении технических подходов к профилактике семейных дисфункций.

**Практическая значимость** состоит в разработке и апробации пакета диагностических методик, программы изучения и способствующих профилактике семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца, а также в проверке эффективности подобранных методик.

## **Глава I. Теоретические аспекты проблемы исследования семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца**

### **1.1 Анализ понятия «семейные дисфункции» в трудах отечественных и зарубежных ученых**

Анализ проблемы семейных дисфункций определяется содержанием, которое вкладывается в это понятие. Как и другие социальные институты, семья имеет проблемы и нарушения в выполнении своих функций. На сегодняшний день, в различной литературе, педагогического, психологического, философского, социологического характера, существуют различные подходы к определению семейных дисфункций. Всеобщее мнение, что семейные дисфункции – это неисполнение, ненадлежащее исполнение, недостаточность ресурсов для выполнения функций семьей [6, с 18].

Для начала хотелось бы поговорить об основных функциях семьи. К основным функциям современной семьи чаще всего относят:

- Репродуктивную;
- Воспитательную;
- Хозяйственно – бытовую;
- Экономическую;
- Первичного социального контроля;
- Духовного общения;
- Социально – статусную;
- Досуговую;
- Рекреационную;
- Эмоциональную;
- Сексуальную;
- Социально – защитную.



Функции семьи зависят от конкретных культурно – исторических условий ее жизнедеятельности.

Согласно одной из теорий, представителями которой являются Питер и Бриджит Бергер, семья – это базовый институт, влияющий на три основных вида деятельности людей: воспроизведение, сексуальность и первичную социализацию. Вторичными функциями, по мнению супругов Бергер, становятся правовая (регулирует права каждого члена семьи) и экономическая (обеспечивает связь с внешней экономикой).

В условиях современной семьи значимость также приобретает такая функция, как личностная реализация каждого из ее членов, уход от акцентирования на обязанностях и ответственности в пользу прав и поощрений в семейной сфере. [5, с. 103 - 127].

Все вышеперечисленные функции являются признаками нормально развивающейся семьи. Нарушение хотя бы одной из них зачастую приводит к дезорганизации семьи, развитию деструктивных процессов, конфликтам. Без должной работы и при развитии нарушений семья рискует перейти в категорию дисфункциональной, что может привести к распаду семьи, разводу.

Понятие «семейные дисфункции» напрямую связано с понятием «дисфункциональная семья», поскольку оба этих термина находятся в соотношении. Дисфункциональная семья – это та малая группа, которая формирует неадаптивное, деструктивное поведение одного или нескольких ее членов. В такой семье существуют условия, препятствующие личностному росту ее членов, отношения внутри семьи отстраненные.

Дисфункциональными являются те семьи, в которых происходит какое-либо нарушение, это полная противоположность нормально функционирующей семье, где все члены имеют теплые и наполненные отношения, выполняют все функции института семьи.

Так же, в здоровой семье присутствуют: сильная родительская позиция, доступные семейные правила, гибкие и открытые детско-родительские взаимоотношения, четкие примеры поведения, сохраненные и эмоционально теплые связи между поколениями, составляющими основу так называемой «семейной памяти». Друзья семьи, то есть всех ее членов, свободно входят во внутрисемейное пространство, принимаются в нем без риска «быть отвергнутыми». Опорой в нормально функционирующей семье являются взаимно поддерживающие друг друга, солидарные родители, обеспечивающие чувство безопасности для детей.

Дисфункциональная семья является полной противоположностью, для такой семьи характерны «запутанные отношения» между членами семьи. Наиболее часто встречающиеся примеры дисфункциональных семей: семья с мужчиной-отцом, находящимся на периферии семейного поля, отдаленным от остальных членов семьи; семья с разьединенными, конфликтно взаимодействующими родителями; семья с крайней степенью неприятия между отдельными членами семьи (старшим, средним и младшим поколениями, между родственниками по материнской и отцовской линиям) [5, с.87].

У членов дисфункциональной семьи наиболее часто встречаются разного рода зависимости (алкогольные, наркотические, игровые и пр.), психосоматические реакции (связанные с психогенными причинами нарушения здоровья), отмечаются хронические, трудно излечимые заболевания, что влияет на общий климат внутри семьи негативно: часто более здоровые члены семьи, особенно дети, чувствуют вину перед больными.

Другая теория, представленная В.Н. Дружининым, гласит, что основные психологические исследования посвящены реальной семье, с опорой на ее отклонения от нормы. Иными словами, изучению подвергается

реальная аномальная семья. Здесь важно понимание и четкое разграничение отклоняющегося поведения от нормального, аномальной (дисфункциональной) семьи от здоровой, нормально функционирующей. При игнорировании или неправильной интерпретации данных терминов создается риск некорректной и мало эффективной работы, выбора непоходящих методов взаимодействия с такой семьей [12, с.56].

Дисфункциональная семья представляет собой семью, в которой из-за нарушения разных аспектов семейного функционирования систематически не удовлетворяются базовые потребности членов семьи, не реализуются основные ее задачи, специфические для каждого этапа жизненного цикла [19, с. 84].

Если разбирать влияние нарушения функций на семью, опираясь на приведенный выше список функций, можно выделить следующие последствия, коррелирующие с внутрисемейным климатом.

Так, например, нарушение экономической функции может привести к бытовым конфликтам между супругами, нереализованности одного из членов семьи в обществе, социальной дезадаптации детей.

Другая значимая функция – репродуктивная. Здесь имеют место как конфликты на фоне разных взглядов на деторождение, так и невозможность завести ребенка одного из членов семьи. При нарушении этой функции чаще страдают женщины (супруги), чувствуя себя нереализованными в полной мере в собственной семье, однако современные исследования показывают тенденцию к популяризации отцовства.

Так же в нашей работе нас интересует сексуально – эротическая функция. Согласно статистике, предоставленной Росстатом, 36% российских семей распадаются из-за сексуальной неудовлетворенности, невозможности удовлетворить сексуальные потребности одного или обоих супругов.

Жизненный цикл семьи включает в себя трудные жизненные ситуации, с которыми сталкивается семья. Это может объективно нарушить жизнедеятельность всей семьи или одного из её членов или субъективно воспринимается как сложность, с которой семья не может справиться самостоятельно (Бойко, Эйдемиллер, Юстицкис).

Разница между этими случаями в том, что объективная ситуация является следствием неблагоприятного влияния социальных процессов, а субъективная возникает в результате воздействия вертикальных и горизонтальных стрессов.

При более подробном рассмотрении факторов, воздействующих на семью и способных привести её к дисфункциональности, мы видим, что неблагоприятное воздействие социальных процессов – это:

- Глобальные: войны, терроризм, экологические катастрофы, природные бедствия (землетрясения, наводнения), техногенные катастрофы (взрывы, пожары, аварии и прочее);
- Макросоциальные: национальные и этнические противоречия, экономические кризисы, культурное противостояние, миграция и отрыв от родной среды;
- Микросоциальные: конфликтные отношения с соседями, образовательными и производственными учреждениями, армией, правовыми институтами.

В то же время, к вертикальным и к горизонтальным стрессорам следует относить:

1. Стрессоры, возникающие перед семьёй и угрожающие её функционированию – социально – экономические факторы.

Данные факторы также имеют классификацию по силе и длительности своего воздействия:

- Острые (смерть одного из членов семьи, известие об измене супруга, смена материального или социального статуса, потеря работы и т.д.);
  - Хронические (чрезмерная физическая и психическая нагрузка в быту и на производстве, сложности в решении жилищной проблемы, длительный и устойчивый конфликт между членами семьи, невозможность иметь ребенка и др.);
2. Медико – социальные факторы: трудности, связанные с неблагоприятным ходом жизненного цикла (отсутствие одного из членов семьи, появление отчима, рождение внебрачного ребенка, болезнь члена семьи и др.);
  3. Трудности, возникающие при переходе от одной стадии жизненного цикла к другой (заключение брака и адаптация к совместной жизни, налаживание отношений с родственниками, появление ребенка и его воспитание, уход детей из семьи и пр.) – социально – демографические факторы;
  4. Социально – психологические и психолого – педагогические факторы: деструктивные, конфликтные отношения супругов, напряжённые детско-родительские отношения, педагогическая несостоятельность родителей в ходе воспитания детей, низкий общеобразовательный уровень родителей и их смещенные или деформированные ценностные ориентации.

Отдельно стоит упомянуть трудности, вызванные необходимостью решать одновременно несколько проблем на определённой стадии жизненного цикла, так, например, зачастую женщина сталкивается с необходимостью ведения домашнего хозяйства, воспитания ребёнка и завершения образования или освоения профессии;

5. Криминальные факторы: алкоголизм, наркомания, аморальный и паразитирующий образ жизни, семейные дебоши, проявление

жестокости и садизма, наличие судимых членов семьи, разделяющих нормы и традиции преступной субкультуры.

По мнению С.А. Беличевой, чем больше число факторов задействовано, тем выше степень дисфункциональности семьи.

Согласно же Дж. Брадславу, признаки дисфункциональной семьи определяются следующим образом: закрытость системы; непроницаемость или размытость границ личностей; замороженные правила и роли; вакуум интимности; секрет семьи, поддерживаемый всеми членами семьи; конфликтные взаимоотношения; абсолютизирование воли, контроля; склонность к полярности чувств и суждений; отрицание проблем и поддержание иллюзий [9, с.121].

О.А. Карабанова в свою очередь замечает возможность последовательного нарастания дисфункциональности семьи на пути к распаду. Такая возможность говорит о негармоничности семьи, семья становится деструктогенной, распадающейся и распавшейся. Одним из основных признаков является то, что члены подобных семей прекращают выполнять свои ролевые обязанности, как следствие, функции семьи нарушаются.

Нередко семья остаётся единой только благодаря общей жилплощади, поскольку у членов семьи нет возможности разъехаться. Иная ситуация - супруги имеют возможность больше не жить вместе, но по некоторым причинам не могут юридически оформить развод. Подобные случаи демонстрируют кризис дисфункциональности, значимый показатель такого кризиса - изъятие или добровольный, самостоятельный уход ребёнка из семьи.

В дисфункциональной семье нарушается эндолокальный (направленный на внутреннее взаимодействие) и экзолокальный

(направленный на внешнее взаимодействие) механизмы существования. Таким образом, система ценностей, определяющая взаимосвязь между членами семьи и обществом, разрушается.

Появление и распространение дисфункций в семье – это признак семейного неблагополучия. Основное отличие неблагополучной семьи от благополучной в том, что первая не содержит в себе поддержку внутри супружеской пары, внимания и ухода в такой семье недостаточно. В то же время, в благополучной семье полностью удовлетворяются все потребности каждого из её членов (по А. Маслоу).

Неблагополучная семья включает в себя различные нарушения у супругов (например, нарушение адекватного общения, заниженная или завышенная самооценка одного или обоих супругов, низкие способности к самоанализу, адаптации, эмпатии).

Существует особая классификация неблагополучных семей:

- Семьи в которых отсутствует взаимопонимание, тесное взаимодействие – проблемные семьи;
- Недовольство семейной жизнью, способное привести к семейной нестабильности – это конфликтные семьи;
- Социально неблагополучные семьи – это семьи в которых у супругов присутствует девиантное поведение в различных его проявлениях (насилие, зависимости и пр.);
- Дезорганизованные семьи – семьи в которых господствует чувство страха, культ силы, патриархальность или автономность, отчужденность каждого члена семьи;
- Низкий уровень жилищных и материальных условий жизни семьи;
- Неполные семьи;
- Семьи, в которых супруг болен или инвалид.

Существует также различие на формальное и содержательное благополучие (и неблагополучие) семьи. Маргинальные семьи (формально неблагополучные) находятся в «зоне риска» к переходу в содержательное неблагополучие, это является признаком дисфункциональной семьи.

Воздействие сложных жизненных ситуаций на семью затрагивает разные сферы ее жизнедеятельности и приводит к нарушению ее функций: воспитательной, хозяйственно-бытовой, сексуально – эротической и пр.

Эти нарушения обязательно влияют на самочувствие и эмоциональное состояние членов семьи, мешают удовлетворять свои потребности, вызывают состояние внутреннего напряжения и дискомфорта, служат источником соматических, нервно - психических и поведенческих расстройств, тормозят развитие личности.

Значимость ситуации для семьи в целом и каждого ее члена прежде всего зависит от того, насколько глубокие неблагоприятные последствия она имеет. Все семьи по – разному справляются с жизненными трудностями. В некоторых семьях проблемы приводят к нарастающему нарушению функционированию семьи (повышению конфликтности, снижению удовлетворенности семейной жизнью, болезням, разводу и пр.). Другой вид семей наоборот придёт к усилению сплоченности и увеличению усилий для преодоления кризисного периода и сохранения семьи.

## **1.2 Понятие кризиса, типичные семейные кризисы, кризис рождения первенца.**

Семья является функционирующей системой, благодаря установленным внутренним связям она находится в равновесии. Это равновесие является живым и подвижным, постоянно обновляющимся и изменяющимся. Постоянно изменяющаяся социальная ситуация, развитие члена семьи или всей семьи в целом, несомненно влечет за собой изменение



всей семейной системы и ее внутрисемейных отношений, создает условия для построения новых взаимоотношений, возможно и диаметрально противоположных.

В японском языке слово «кризис» обозначается двумя иероглифами: «возможности» и «проблема».

Семейный кризис – особое состояние семейной системы, которое характеризуется нарушением гомеостатических процессов, ведущих к фрустрации обыденного функционирования, невозможности семьи справиться с незнакомой ранее ситуацией, используя при этом прошлые модели поведения

Кризис – это нормальное явление, которое присуще не только в отношениях между людьми, кризис может быть и внутриличностный. Каждая личность проходит несколько различных возрастных кризисов, которые характерны для каждого этапа взросления. Это качественное изменение психики человека, когда он изменяет устаревшие шаблоны поведения, в замен приходят новые, изменяется мировоззрение, отношение к себе.

Можно выделить две потенциальные линии дальнейшего семейного развития в семейном кризисе:

1. Линия ведущая к сбою семейных взаимоотношений, которая содержит опасность для их последующего совместного существования, или деструктивная линия;
2. Линия включающая в себя возможность трансформации семьи, переход на новый уровень функционирования, или конструктивная линия.

Анализируя литературу по теме семейных кризисов, можно выделить некоторое количество подходов к их описанию.

Первый подход связан с изучением закономерностей семейного жизненного цикла. В его рамках кризисы рассматриваются как переходные моменты между стадиями жизненного цикла. Эти кризисы можно назвать – нормативными, или горизонтальными стрессорами (Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В.). Они проявляются при «застревании» или семейной дезадаптированности при прохождении жизненного этапа семьи.

В. Сатир выделяет десять кризисов семьи или критических точек ее развития:

1. Зачатие, беременность, рождение ребенка;
2. Начало развития речи у ребенка;
3. Ребенок идет в детский сад или школу (налаживание внешнесредовых связей);
4. Подростковый возраст ребенка;
5. Взрослый ребенок покидает дом;
6. Брак взрослых детей, появление в семье невесток и зятя;
7. Кризис климакса у женщины;
8. Снижение сексуальной мужской активности;
9. Появление внуков, становление родителей бабушками и дедушками;
10. Смерть одного из супругов.

С психологической, негативной точки зрения, кризис можно рассматривать как надлом, накопленный уровень негатива, как результат скрытого продолжительного конфликта, как взаимного, так и одностороннего неудовлетворения супругов, либо результат какого – либо негативного события, нового для привычного поведения семьи как института.

Перечень некоторых «переломных» событий семьи:

- Потеря работы одного из супругов;
- Различные поколенные конфликты;
- Переезд;
- Болезнь ребенка, супруга, родственника;
- Не совместное проживание супругов;
- Недостаток эмоциональной поддержки, контакта между супругами;
- Ранний брачный союз.

Семья, развиваясь, проживает этапы, которые сопровождаются кризисными моментами. Нормативные кризисы, фиксируемые на микросемейном уровне, в его основе можно подразумевать нормативный кризис взрослого, ребенка, который может привести к дестабилизации семейной системы.

Существует второй подход, который связан с анализом жизненного развития семьи: семейные кризисы вызывают события, влияющие на семейную стабильность. Подобные семейные кризисы называются ненормативными, так как возникают не зависимо от стадий развития семьи.

Третий подход к изучению семейных кризисов связан со знаниями о кризисных ситуациях семьи или ее подсистем, полученных экспериментальным путем. Чешские ученые Plzak M., 1973; Kratochvil S., 1985 изучили и описали два «критических периода» семейной жизни. Первый – наступает между третьим и седьмым годом супружеской жизни, продолжается около одного года. Факторы, способствующие возникновению данного кризиса: исчезновение романтических связей, активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном быту, рост числа семейных ситуаций с наличием разногласия супругов, увеличение негативных эмоций, рост напряжения в отношениях партнеров, как следствие частых столкновений взглядов. Кризис может возникнуть без факторов внешнего влияния, таких как экономическое или бытовое

положение семьи, без родственного вмешательства, измены, каких – либо черт личности одного из супругов, которые являются патологическими.

Второй кризисный период, описанный Plzak M., 1973; Kratochvil S., 1985, наступает между семнадцатым и двадцать пятым годом совместной жизни. Этот кризис так же глубок, как и первый, может продолжаться от одного года до нескольких лет. Данный кризис зачастую связан с уходом детей, как следствие – чувство одиночества, совпадает с периодом инволюции, появлением страхов, различных соматических жалоб, эмоциональной неустойчивости, женские переживания по поводу старения, возможность сексуальных мужских измен.

В любом случае, наблюдается нарастание супружеской неудовлетворенности. В случае первого кризиса, наблюдается фрустрирующие изменения в эмоциональных отношениях супругов, рост числа конфликтных ситуаций, рост напряжения, как проявление трудностей в перестройке эмоциональных отношений между мужем и женой, отражение бытовых и других различных проблем. У второго кризиса – соматические жалобы, ощущение пустоты и одиночества, которое связано с уходом из семьи взрослых детей, тревожность.

Наша работа посвящена профилактике дисфункций на этапе кризиса рождения первенца, для этого хотелось бы подробнее поговорить именно об этом кризисе.

Возвращаясь к семейным функциям, хотелось бы напомнить, что одной из самых главных, является репродуктивная функция. Рождение первого ребенка – это нормативный семейный кризис, а значит способствует семейному развитию.

Поэтому к семейному кризису не следует относиться как к явлению негативному, влекущему за собой только неприятные переживания. Семейный кризис после рождения ребенка — серьезное испытание,

требующее пересмотра уже сложившихся отношений, переоценки себя и своего образа жизни в связи с предстоящим освоением новых ролей.

Рождение первого ребенка, несет за собой ряд семейных масштабных изменений:

1. Смена ролей (супруги – родители, перераспределение и приобретение новых обязанностей);
2. Смена внутрисемейных правил (проведение досуга, режима дня, питания);
3. Смена обстановки (появление новых детских вещей);
4. Изменение отношений семьи с социумом (изменение отношений с расширенной семьей, родители супругов становятся бабушками и дедушками);
5. Изменение рабочей активности (молодая мама / молодой папа уходят в отпуск по уходу за ребенком, так же меняется характер общения, взаимодействия с друзьями);
6. Изменение социальных контактов (новое окружение, мамы, родители);

Существует ряд причин, вызывающие конфликтные семейные ситуации, на этапе рождения первенца:

1. Усталость (один из основных факторов, который ведет к напряжению в супружеских отношениях, недостаток отдыха, постоянная загруженность различными обязанностями);
2. Гормональный фон (раздражительность, истеричность, со стороны молодой матери, не способность управлять своими эмоциями и настроением);
3. Зависимое положение (эмоциональная зависимость от новорожденного, финансовая зависимость от супруга / супруги, который принимает на себя роль единственного «кормильца»);

4. Адаптация к роли отца (внимание, забота жены направлены на новорожденного, мужчина не знает как ухаживать за ребенком, рост чувства ответственности);
5. Проблемы сексуального характера (на половой акт влияет психологическое состояние женщины после родов, усталость, отсутствие желания из – за гормонального фона, недовольство своим внешним видом);
6. Смена образа жизни (сокращение социальных контактов, общения с друзьями, смена распорядка дня, домашних привычек, уходят из употребления семейные традиции, такие как вечерние совместные ужины);
7. Завышенные ожидания относительно самих себя (самокритика, переживания по поводу принятия ролей родителей).

Существуют также внешние изменения, которые касаются главным образом матери, так как ей приходится хотя бы на время оставить работу, чтобы заботиться о ребенке. Женщины, для которых много значила их работа и карьера, могут испытывать фрустрацию из – за невозможности продолжать заниматься ими. Они могут переживать по поводу того, что, целиком посвятив себя заботам о ребенке на какое – то время, они отстанут от развития знаний в своей области, или утратят навыки и квалификацию, или потеряют престижное место. Работающие матери часто переживают ролевой конфликт, возникающий при попытке совместить выполнение профессиональных и семейных обязанностей.

Родительство требует от супругов серьезнейших перемен в их образе жизни. Формально – приходится приспосабливаться к новым условиям. Когда два взрослых супруга работают, у них есть возможность вести достаточно высокий по уровню стиль жизни.

Они занимаются благоустройством квартиры, покупают машины, тратят деньги на путешествия и обеды в хороших ресторанах, уделяют время активному отдыху.

С появлением в семье первенца родителям приходится отказаться от привычного образа жизни. Безусловно, это определённый стресс для родителей.

Итак, можно заключить, что рождение ребенка действительно ведет к серьезным изменениям в семейной жизни. Это период, когда супругам необходимо овладеть новыми для них социальными ролями – отца и матери.

Происходит резкое уменьшение свободного времени, дохода на одного человека, усиливается поло – ролевая дифференциация, переориентируются профессиональные потребности молодых родителей.

Семья неминуемо должна перестроиться, чтобы соответствовать новым требованиям.

Резюмируя данную тему, хотелось бы подчеркнуть, что многие родители переживают всплеск чувства ответственности и гордости, смешиваясь с волнением и неуверенностью в себе как в родителе.

Для многих супругов родительство является ключевым поворотным этапом в семейной жизни, который кардинально меняет образ жизни каждого из членов семьи и даже их поведение.

Одновременно ответственность является чрезмерно тяжелой, что может буквально раздавливать одного из родителей.

Мужчины могут испытывать зависть к женам и их эмоциональной тесной связи с ребенком.

У большинства пар происходит развитие конфликтности, возникают сексуальные проблемы, снижается количество совместного

времяпровождения. Родителям приходится находить способы уединения, занимаясь совместными интересами, активным общением.

### **1.3 Профилактика дисфункций**

Проблемная ситуация, семейный кризис, обнаружение дисфункций, чем раньше будут обнаружены, тем быстрее, конструктивнее и с меньшими усилиями можно их разрешить. Профилактика дисфункций заключается в организации жизнедеятельности субъектов социального взаимодействия, что исключает или минимизирует вероятность формирования конфликтов и дисфункций между ними.

Профилактика дисфункций – в широком смысле слова – это их предупреждение, целью которой является создание условий для деятельности и взаимодействия людей, при исключении или минимуме вероятности возникновения конфликтных ситуаций между ними, что может повлечь за собой семейные дисфункции.

Психологическая профилактика как метод в целом – это создание психолого – педагогическим средствам условий для оптимального процесса социальной адаптации, возможности развития адекватного поведения, предупреждения развития невротических состояний, повышение устойчивости к травмирующим факторам.

Деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии, созданию психологических условий, максимально благоприятных для развития – тоже является профилактикой.

Профилактировать и предупреждать конфликты и дисфункции гораздо проще, чем разрешать их, даже конструктивно.

Профилактика семейных дисфункций или конфликтов может помочь супругам правильно решать разногласия, которые могут привести к критической точке. При разрешении семейных конфликтов на этапе



профилактики и в последующем потребует меньше затрачивать сил, средств, времени и может предупредить даже минимальные деструктивные последствия, которые включает в себя любой даже конструктивно разрешенный конфликт.

Существует множество разнообразных рекомендаций по нормализации супружеских отношений, предупреждению перехода спорных ситуаций в конфликты и дисфункции (Д. Капустин, Ю. Рюриков, В. Владин, И. Дорно, В. Левкович), большинство из них говорят об: уважении, прощении, не накоплении ошибок, исключении сексуальных упреков, не делать замечания, не преувеличивать собственные способности, доверять, слушать и слышать супруга, заботиться о внешнем виде, относиться к увлечениям супруга с интересом и уважением, стараться находить время для отдыха друг от друга.

Существует три ступени профилактической работы:

- Первичная профилактика – включает в себя мероприятия, которые предупреждают возникновение различных конфликтов;
- Вторичная профилактика – мероприятия, целью которых является профилактика неблагоприятной динамики уже возникших процессов;
- Третичная – способствует предупреждению неблагоприятных социальных последствий уже прошедшего конфликта, его рецидивов, которые являются препятствием для дальнейшего развития семьи.

Основной помощью семье на первом этапе обнаружения психологических проблем является профилактика дальнейшего их развития.

Х. Корнелиус и Ш. Фэйр определили четыре последовательных шага для предупреждения семейных кризисов, а в дальнейшем и дисфункций:

1. Установить потребность, что стоит за желаниями супруга;
2. Узнать разногласия супругов;
3. Разработать новые варианты решений, удовлетворяющие потребности каждого;

#### 4. Совместная работа над развитием семьи.

Современные семейные психологи выделяют следующие виды профилактической психологической помощи при разрешении семейных конфликтов:

- Самопомощь;
- Специализированная помощь семье;
- Совместная семейная помощь.

Рассматривая психологическую, специализированную помощь семье, следует понимать, что обычно участвуют в этом процессе только сами супруги или специалист, участие третьих лиц может привести к негативным последствиям, усугубить семейные проблемы, поспособствовать неосознанному необъективному принятию кого – либо из членов семьи.

Самопомощь – оказание помощи взрослым членом семьи самому себе психологическими средствами и методами, целью является достижение психического здоровья, личной зрелости, а главное – благополучных, гармоничных семейных отношений.

Психологическая помощь во взаимном процессе с супругом или супругой, когда происходит преодоление семейных проблем через применение доступных, понятных обоим методов с соблюдением правил семейной жизни – есть совместная семейная помощь.

Одним из вариантов совместной семейной помощи можно назвать семейные советы. Это форма семейного собрания, подходит для семьи с детьми, с родственниками проживающими совместно.

В крайних случаях может быть использована методика «искусственного развода». Она предусматривает сознательное разъединение семьи.

Существует методика «конструктивных ссор» авторов Ян Готлиб и Кетрин Колби. Методика предполагает ссориться конструктивно, тогда после ссоры пропадает необходимость – извиняться, уклоняться от спора, саботировать супруга, индуцировать молчание, затрагивать вопросы не имеющие дела к ссоре, симулировать согласие, развивать обиду, объяснять супругу его чувства, нападать, критиковать, «копать» под супруга, угрожать.

Специализированная психологическая помощь включает в себя консультирование, психотерапию, психодиагностику, просвещение.

Супругам необходимы не только знания приемов борьбы, но и овладение искусством ведения переговоров, приемами построения длительных взаимоотношений.

Это еще раз подчеркивает тот факт, что во всяких способах совместной семейно-психологической помощи главенствующее положение занимает проблема выработки неповторимого вербального и невербального стиля общения, умение разговаривать друг с другом и слышать друг друга.

При этом, во-первых, появляется реальная возможность быть понятым и желание делиться своими переживаниями с близким человеком, во-вторых, когда партнер говорит о своих переживаниях, выражает их словами, он и сам начинает лучше понимать и оценивать себя.

## **Вывод по I главе**

Особым периодом для молодой семьи является рождение первенца. Появление первого ребенка – один из факторов, который может поспособствовать серьезным изменениям семейной жизни.

Рождение ребенка несомненно приводит к изменению жизненного стиля семьи, сформированных привычек супругов, их интересов, заставляет овладеть новыми ролями матери и отца.

Существуют характеристики типичной молодой семьи, ее тенденции, возникающие после рождения ребенка: семья становится традиционной, сосредоточение на семейных новых ролях, резкое кардинальное изменение жизненного образа, сокращение досуга, общения, рост напряжения относительно домашнего и производственного труда, повышение чувства тревоги и ответственности за семью и ее будущее, за благополучие ребенка, минимизация личного времени общения супругов, возникновение сексуальных проблем, появление сексуальной неудовлетворенности, переживания по поводу утраты чувственности.

Не редки и случаи, избегания отца ребенка ухода за младенцем, отсутствие отеческих воспитательных функций, ревность и зависть новорожденному, его эмоциональной близости с матерью.

Все вышеперечисленное крайне деструктивно влияет на супружеские отношения, может поспособствовать возникновению кризиса.

Рождение ребенка является причиной роста физических и эмоциональных нагрузок для супругов, нарушению сна, сменой привычного жизненного уклада, новым финансовым расходам, напряженность и конфликтность по поводу распределения новых обязанностей и соблюдения дневного распорядка.

Появление новорожденного члена семьи сопровождается корректировке внутрисемейных подсистем, которые претерпевают несомненную корректировку.

Привычные способы взаимодействия и решения проблем супругов, которые были ранее найдены до рождения первенца, ныне являются не подходящими, так как были разработаны только для двоих, только для супругов.

Решение новых семейных проблем должны претерпеть реорганизацию, разработать новые семейные правила. Данные задачи могут в действительности оказаться дестабилизирующими для всей системы семьи.

## **Глава II. Практические аспекты исследования**

### **2.1 Организация и методы исследования**

В исследовании приняли участие 30 семей. Возраст всех респондентов от 20 до 35 лет.

В соответствии со спецификой объекта исследования в первом этапе эксперимента приняли участие 15 семей, находящихся на этапе кризиса рождения первенца, возрастом до 1 года, из них 15 мужчин и 15 женщин, которые прошли обследование по методикам:

1. Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана;
2. Тест – опросник удовлетворенности браком В. В. Столина;
3. Методика «Семейные роли и распределения ролей в семье» Е. М. Дубровская, Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина;
4. Опросник «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой;
5. Анкета «Семейные дисфункции».

Главной целью данного эксперимента является выявление мишеней – семейных дисфункций, психологического воздействия профилактической программы.

На втором этапе нашего эксперимента на результатах проведенной диагностики была разработана тренинговая программа профилактики семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.

В этом этапе приняли участие 15 семей, находящихся в ожидании появления первого ребенка (15 женщин находились на 7 – 9 месяце беременности). Возраст всех респондентов данной группы от 20 до 35 лет.

Экспериментальная часть исследования включает 3 этапа:

1. Констатирующий этап

Включает в себя подбор методик, направленных на выявление семейных дисфункций у семейных пар при кризисе рождения первенца. Диагностика семейных дисфункций, у 15 семей, которые уже имеют ребенка, возрастом до 1 года.

## 2. Формирующий этап.

Разработка и апробация программы направленной на профилактику выявленных у первой группы семейных дисфункций. Участие в данном этапе принимала вторая группа, которая находится в ожидании первого ребенка.

## 3. Контрольный этап.

Диагностика семейных дисфункций по методикам, использованным на констатирующем этапе эксперимента, для второй семейных пар. На момент проведения тестирования у данной группы уже родился первенец, возраст ребенка не превышает 2 месяцев. Подтверждение эффективности программы. Подтверждение или опровержение гипотезы.

Для того чтобы провести исследование мы выбрали следующие методики:

1. Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана;
2. Тест – опросник удовлетворенности браком В. В. Столина;
3. Методика «Семейные роли и распределения ролей в семье» Е. М. Дубровская, Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина;
4. Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой;
5. Анкета «Семейные дисфункции».

При обработке и анализе исследуемого явления проблемы был использован метод статистической обработки ( $t$  – критерий Стьюдента).

Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана представляет собой 32 ситуации взаимодействия семьи при конфликте.

Рекомендуется отвечать испытуемым по шкале возникновения реакций, в которой существует два признака: пассивность/активность реакции и несогласие/согласие с мужем/женой.

Конструкция шкалы изобретена так что левый полюс – выражение активного несогласия, после – пассивное несогласие и нейтральное поведение, согласие пассивное, и правый полюс – активное согласие. Шкалам присваиваются значения от -2 до +2.

Тест – опросник удовлетворенности браком В. В. Столина (ОУБ) разработан для диагностики удовлетворенности или неудовлетворенности браком, степени согласования или рассогласования браком у семейных пар.

Представляет собой шкалу из 24 утверждений, которые в свою очередь относятся к различным сферам: установки, мнения, восприятия себя и партнера, оценки. Для каждого утверждения существует три варианта ответа: верно/трудно сказать/неверно.

Предлагаемая нами методика «Семейные роли и распределения ролей в семье» Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана, Ю. Е. Алешиной позволяет быстро выявить ролевую структуру семейных представлений супругов.

Методика представляет собой 21 вопрос, на которые необходимо ответить обоим супругам без обсуждения.

Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой позволяет уточнить значимость представлений о разных сферах семейной жизни, например таких как сексуальные отношения, профессиональный интерес супругов, эмоциональной поддержки, хозяйственно – бытового обслуживания, внешней привлекательности



партнера и т.д. Эти показатели составляют шкалу – семейные ценности или ШСЦ.

Желаемые распределения ролей между мужем и женой реализовывая функции семьи представляют собой шкалу ШРОП. С помощью данной методики возможно выявить семейные иерархии ценностей, а также резюмировать социально – психологическую совместимость супругов.

Методика содержит 36 утверждений, существует мужской и женский вариант. Опросник разделен на 7 шкал, супругам предложено самостоятельно ознакомиться с утверждениями и выразить свое отношение по каждому из пунктов, согласно критериям: полностью согласен, это не совсем так и это не верно.

Также нами была составлена анкета, направленная на изучение осведомленности супругов о семейных дисфункциях, анкета содержит 10 вопросов, с открытыми вариантами ответа.

На формирующем этапе эксперимента реализована программа тренинговых групповых занятий для второй группы семейных пар, находящихся в ожидании появления первого ребенка, направленная на профилактику семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца, полученных в результате исследования у первой группы респондентов.

В течение двух месяцев с семьями второй экспериментальной группы проводились тренинговые занятия.

Во время проведения тренингов все испытуемые легко шли на контакт, наблюдалась заинтересованность, готовность взаимопомощи со стороны супругов и готовности принять помощь от специалиста консультанта – психолога.

По окончании профилактирующей тренинговой программы проведена диагностика семейных дисфункций, на данном этапе наша вторая группа уже

перешла на стадию кризиса рождения первенца, возраст ребенка не превышал 2 месяца.

На контрольном этапе эксперимента для определения уровня семейных дисфункций использовались те же методики, что и на констатирующем.

На данном этапе, вышеизложенная информация показывает, определены база и условия проведения исследования, сформирована выборка, подобраны методики для исследования семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.

Организована программа тренинговых мероприятий, направленная на профилактику семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первого ребенка. В реализации программы будет задействована вторая группа семейных пар.

В связи с планом эмпирического исследования на констатирующем этапе исследования участие принимала только первая группа семей, что поможет нам в составлении программы профилактики для второй группы семейных пар, которая находится в ожидании первого ребенка.

Контрольная группа испытуемых была составлена из семейных пар, уже имеющих ребенка возрастом до 1 года.

При анализе данных, полученных с помощью методики «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана, можно сделать следующие выводы: семейные конфликты возникают в любой из сфер семейной жизни, в обследованных нами семьях у 67% (10 супружеских пар) наблюдалось конфликтное поведение, и лишь 33% (5 семей) являются бесконфликтными парами.

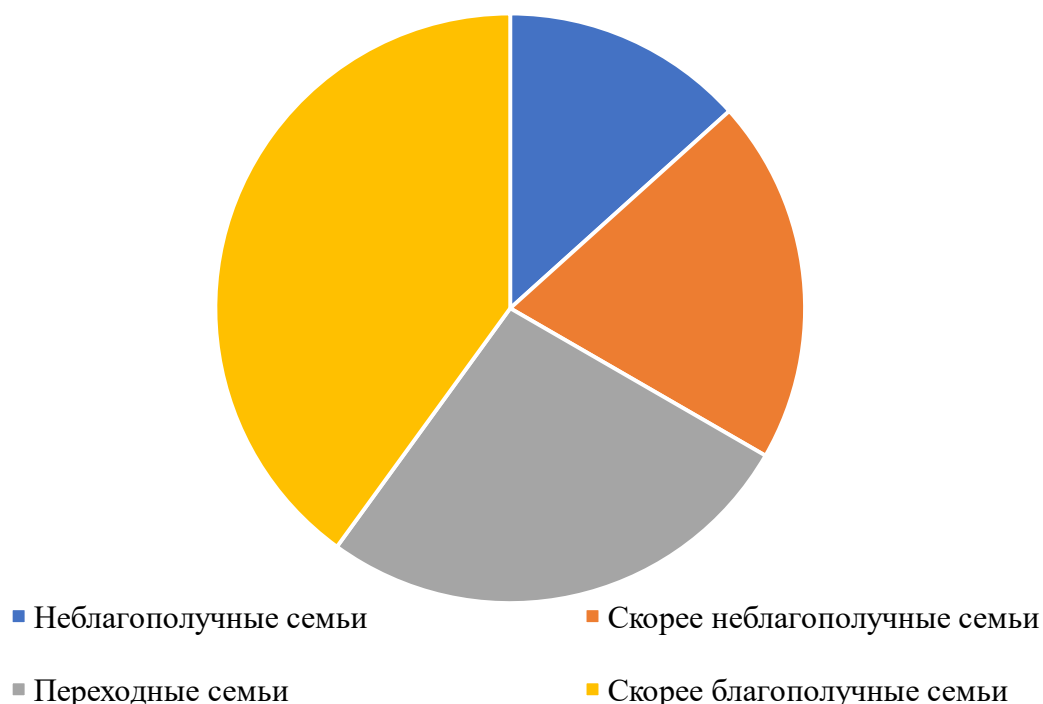
Хотелось бы отметить, что большинство конфликтных случаев наблюдалось из – за отношений с друзьями и родственниками.

Рис. 1. Результаты методики "Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации" Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана



Анализируя ответы респондентов по следующей методике «Удовлетворенность браком» В. В. Столина на констатирующем этапе эмпирического исследования мы наблюдали что 13% (2 семьи) являются неблагополучными семьями, скорее неблагополучных 20% (3 семей), переходных 27% (4 семьи) и скорее благополучных 40% (6 семей).

Рис. 2. Результаты методики "Удовлетворенность браком" В. В. Столина



Интерпретируя методику «Семейные роли и распределение ролей в семье» Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана, Ю. Е. Алешиной хотелось бы отметить шкалы ее оценивания. В ходе нашего исследования 93,3% испытуемых восприняли роль «кормильца» как мужскую роль, которая является зоной ответственности мужа, она включает в себя материальный заработок, обеспечение для семьи адекватного материального благосостояния.

Следующая роль в данной методике «хозяин - хозяйка», подразумевает под собой приготовление пищи, обеспечение домашнего уюта, 67% респондентов относят эту роль женщине, так же, как и роль организатора развлечений и семейной субкультуры – 69%

Ответственная роль ухода за новорожденным, обеспечение комфорта как психологического так и физического 53% отвечающих посчитали эту роль женской, так же как и роль воспитателя – 73%, которая заключается в

реализации развития ребенка, обучении его ответственности, аккуратности, тактичности общения с окружающими.

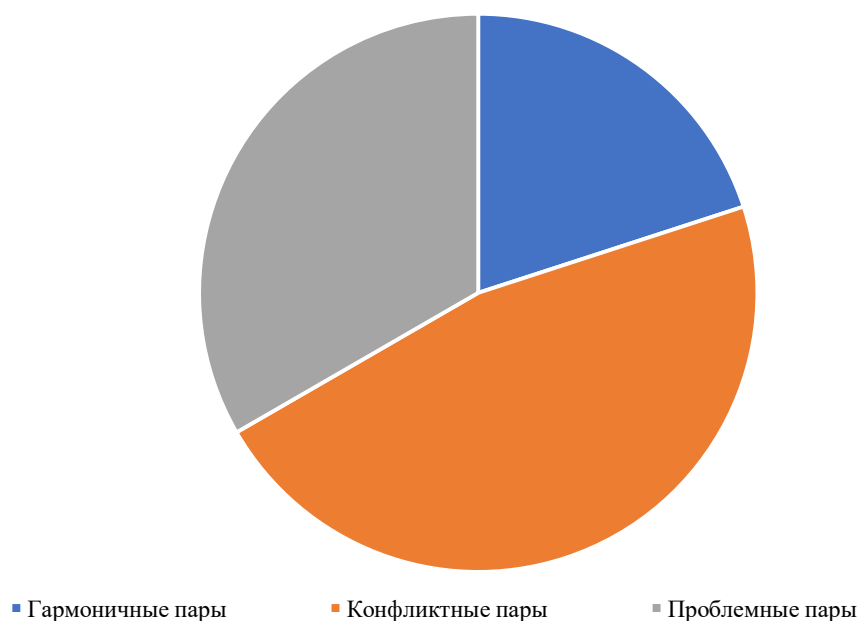
Роль, направленную на поддержание родственных связей, которая содержится в участии в семейных церемониях, организация общения с родственниками и содействию материального обеспечения, распределяется на супругов почти в равной части, но несколько большую активность в этом плане переходит на супругу, так считают 60% испытуемых.

«Психотерапевт» - наиболее важная семейная роль, которая направлена на удовлетворение потребностей членов семьи в защите, личностном комфорте, поддержке. Эта роль является наиболее значимой в современном институте семьи, 87% респондентов считают, что эта роль будет лучше выполняема супругой.

По результатам опросника «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой из 15 семейных пар мы смогли выделить следующие группы:

- пары без проблем во взаимоотношениях – 3 семьи (20% гармоничные);
- пары с явным конфликтом, который наблюдается по 2 – 3 шкалам семейных ценностей – 7 семей (47% конфликтные);
- пары с несогласованными семейными ценностями – 5 семей (33% проблемные).

Рис. 3. Результаты методики "Ролевые ожидания и притязания в браке"



Анализируя ролевую адекватность супругов, можно разделить наших респондентов на три группы:

- 7 семейных пар, в которых жена полностью удовлетворяет мужа (выполняет все его ожидания), то есть Ом соответствует Пж, но ожидания жены не совпадают с притязаниями мужа, Ож больше, чем Пм;
- 3 семейные пары в которых ожидания жены отвечают притязаниям мужа, но Ом больше, чем Пж;
- 5 семейных пар, где ожидания жены соответствуют притязаниям мужа и Ом отвечают Пж.

В ходе исследования нам удалось выяснить что для женщин более значимыми ценностями являются: эмоционально – терапевтическая и идентификация с супругом, в меньшей степени значимы: хозяйственно – бытовая и интимно – сексуальная ценности.

Пятой методикой нашего исследования было решено разработать анкету. Ее результатами стал следующий анализ:

75% респондентов ответили, что конфликтные ситуации возникают из – за бытовых проблем;

72% считают виновником ссоры партнера;

56% отметили эмоциональную негативную реакцию партнера;

у 45% семейных пар конфликты возникают в среднем 3 раза в неделю;

50% исследуемых пар удовлетворены браком;

65% обсуждают семейные ссоры с друзьями и родственниками;

на компромисс или уступки не готовы пойти 70% отвечающих;

85% респондентов после ссоры не общаются длительное количество времени;

24% ответили, что в их семье отсутствует совместный досуг;

личного времени для общения с друзьями, личных интересов нет у 46% опрошиваемых.

Таким образом, полученные данные позволяют нам говорить о том, что, вероятность возникновения конфликтов и семейных дисфункций достаточно высока.

Проанализировав ответы испытуемых, можно сделать выводы, что семьям необходима профилактическая программа, как отмечали семейные пары в диагностическом инструментарии, конфликтные ситуации в семьях возникают достаточно часто, что может спровоцировать переход семей в ранг дисфункциональных семей, если не проводить профилактическую работу.

После первичной диагностики была разработана и апробирована психологическая программа тренингов, целью которой является профилактика семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.

Мы предположили, что с помощью специально разработанной тренинговой программы уровень семейных дисфункций может быть отрегулирован и сведен к минимуму.

Для этого мы подобрали различные упражнения, разработали на их основе занятия, которые в совокупности представляли собой психологический тренинг. Занятия проводились только с семьями второй группы, которые находятся в ожидании первого ребенка.

На данном этапе работы нами были подобраны и разработаны тренинговые занятия направленные на следующие выявленные семейные дисфункции:

1. Смена обстановки (появление новых детских вещей);
2. Смена ролей (супруги – родители, перераспределение и приобретение новых обязанностей);
3. Смена внутрисемейных правил (проведение досуга, режима дня, питания);
4. Изменение социальных контактов (новое окружение, мамы, родители);
5. Изменение отношений семьи с социумом (изменение отношений с расширенной семьей, родители супругов становятся бабушками и дедушками);
6. Изменение рабочей активности (молодая мама / молодой папа уходят в отпуск по уходу за ребенком, так же меняется характер общения, взаимодействия с друзьями);

Предполагается, что супруги приобретут навыки конструктивного разрешения конфликтов, обучатся новым приемам взаимодействия, научатся контролировать свой эмоциональный фон в кризисной ситуации, больше узнают друг о друге.



## **2.2 Программа профилактики семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.**

После первичной диагностики семейных дисфункций у первой группы семейных пар, был выполнен формирующий этап данного исследования. По итогам первоначальной диагностики была разработана и апробирована программа профилактики семейных дисфункций для семей второй группы нашего эксперимента. Программа рассчитана для семейных пар, которые находятся в ожидании появления первенца.

**Цель программы:** профилактика семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца.

### **Задачи программы:**

- Формирование навыков взаимодействия по решению различных проблем;
- Привитие культуры межличностных отношений;
- Расширение возможностей взаимопонимания между супругами;
- Выработка у членов семьи навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Таким образом, данная методическая разработка предполагает получение положительного результата для решения поставленных задач при помощи профилактирующей консультативной работы психолога.

Методическую основу разработанной программы составляют разработки практиков: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубровская, Е. В. Новикова, А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова.

Программа состоит из 8 консультаций с каждой супружеской парой, и 8 тренингов, которые проводились каждую субботу в назначенное время, занятия были выстроены по алгоритму консультативной беседы или тренинга, что позволяло быстро раскрепоститься, почувствовать себя в «безопасной атмосфере», научиться доверять брачному партнеру, верить в

свои силы и возможности изменить ситуацию, добиваться поставленных целей и задач. Материал основан на консультативных тренинговых упражнениях.

Программа консультативного тренинга строилась по определенному этапу:

1. Подготовительный этап, включающий в себя: знакомство с клиентами, разъяснение принципов психологического тренинга, регламент целей и задач, количество и частоту занятий, основные правила поведения на тренинговых занятиях, создание «безопасного пространства»;
2. Этап формирования системы психотерапевтических отношений и начала деятельности клиентов;
3. Этап укрепления и развития психотерапевтических отношений и наиболее продуктивной деятельности клиентов;
4. Завершающий этап.

Принципы:

- Принцип активности.  
Подразумевает что каждый участник вовлечен в процесс группового тренинга, а также безоценочные высказывания со стороны ведущего. Участники группы в праве высказывать свое мнение, суждения и оценку;
- Принцип творческой позиции.  
В ходе тренинговой деятельности члены группы раскрывают новые идеи, свои личные ресурсы, возможности. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность;
- Принцип обратной связи.

Обратная связь является универсальным средством объективизации поведения. Необходимо создать условия для эффективной обратной связи в группе. Обратная связь в группе, которая задается и отслеживается ведущим, должна быть спонтанной и безоценочной;

- Принцип партнерского общения.

Партнерское общение такое общение, при котором общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на свою систему ценностей, на свои интересы, признается ценность личности другого человека.

Этот принцип создает в группе атмосферу безопасности, доверия, позволяющая участникам группы импровизировать, не стесняясь ошибок;

- Принцип добровольного участия.

Каждый участник самостоятельно принимает решение об участии в тренинге, а также в отдельных упражнениях. Каждый участник индивидуально устанавливает меру открытия себя другим участникам группы, каждый участник имеет право на отказ, остановку тренингового упражнения.

Каждый участник должен иметь заинтересованность в изменениях своей личности в ходе тренинга. Принудительно личностные изменения в положительном смысле, как правило, не происходят, и не следует этого требовать.

Тренинговые занятия психолога – терапевтической деятельности состояли из следующих структурных частей:

- Стадия разогрева – 10% общего времени, включение в рабочую обстановку, выбор темы;
- Тренинговая деятельность – 30% общего времени;
- Обсуждение или дискуссия – 50% общего времени;
- Завершение работы – 10% общего времени (включая рефлексию).

Таблица 1.

## Программа профилактиющих занятий

№	Название мероприятия	Цели мероприятия
1	«Знакомство»	Познакомиться с участниками тренинга, снятие напряжения, знакомство с правилами поведения в группе, изучение и применение рекомендаций по решению деструктивного поведения.
2	«Счастливая семья»	Изучение характерных признаков благополучной семейной пары, рефлексия, совместное обсуждение важных для каждой пары названных характеристик.
3	«Конфликты»	Ранжирование списка составленных семейных проблем, анализирование семейных проблем характерных для каждой семейной пары, совместное обсуждение, поиск оптимального решения конфликтной ситуации.
4	«Решение»	Предложения семейных пар по способам выхода из конфликтных ситуаций, формулировка «памятки» при работе в паре, рефлексия.

5	«Ревность»	Принятие нового члена семьи, разбор понятия «ревность», групповое обсуждение проблемы ревности, варианты предостережения.
6	«Новый член семьи»	Рольевые игры между партнерами, направленные на распределение новых семейных ролей, рефлексия.
7	«Новые правила»	Решение предложенных семейных конфликтных ситуаций, принятие конструктивного решения.
8	«Забота»	Формулировка основных правил взаимодействия и взаимоотношения, освоив конструктивные модели разрешения конфликтных ситуаций.

Предложенная тренинговая программа поможет сделать работу с семьями более эффективной при профилактике и разрешению супружеских конфликтов.

Таким образом в ходе тренинговых групповых занятий, цель которых была научить конструктивно разрешать конфликтные ситуации, сформировать навыки бесконфликтного общения, что в будущем поможет партнерам избежать дисфункциональных семейных нарушений, связанных с кризисом рождения первого ребенка.

Во время проведения тренинговых занятий все участники справлялись с поставленными задачами, у многих пар заметно отличался уровень конструктивного общения, терпимости и лояльности, нежели в начале занятий, наблюдались положительные сдвиги, заинтересованность со стороны участников исследования.

После проделанной нами работы, что б подтвердить или опровергнуть выдвинутую нами гипотезу была проведена диагностика, при которой использовался тот же диагностический инструментарий, что и на констатирующем этапе.

### **2.3 Анализ эффективности проведенной работы**

После того, как была проведена серия занятий для второй группы семейных пар, направленных на профилактику возникновения семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца, было проведено диагностическое исследование.

С целью определения эффективности данных проведенных нами мероприятий, проведен сравнительный анализ результатов первой и второй экспериментальной группы исследования.

С помощью диагностического материала, который мы использовали на констатирующем этапе с первой группой семей, которые уже имеют ребенка возрастом до 1 года, проведено исследование со второй группой семейных пар, находящихся на этапе кризиса рождения первенца, с целью определить эффективность разработанной нами программы.

Сравнительные результаты по методике «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана между первой и второй группой представлены в таблице 2.

Таблица 2.

*Сравнительные результаты по методике «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана  
между первой и второй группой*

	Конфликтное поведение	Бесконфликтное поведение
Первая группа семей	67%	33%
Вторая группа семей	46%	54%

Данные таблицы свидетельствуют о том, что у семей первой группы процентные показатели значительно различаются с показателями конфликтного и бесконфликтного взаимодействия супругов второй группы.

Семейные пары второй группы научились сдерживать негативные эмоции, слушать конструктивную критику, находить компромиссные решения. В процессе тренинга были заметны изменения в поведении, за частую тренинг для клиентов проходил очень быстро, не возникало сложностей в нахождении решения для ранее сложных жизненных ситуаций.

Супруги, что находились в экспериментальной группе выдвигали и выражали множество неординарных идей в условиях какой – либо определенной проблемной ситуации. Выдвигаемые ими идеи, носили разносторонний характер, существенно отличались друг от друга.

Хотелось бы отметить, что партнеры предлагали дополнительные детали к решению поставленных задач, проявляли находчивость и изобретательность.

Изменился и привычный стиль поведения супружеских пар. Они отошли от своего стандартного образа жизни и стали самостоятельно проявлять инициативу при решении поставленных проблем и задач. Таким

образом, их поведение стало неожиданным, для них самих, в чем несомненно можно наблюдать прогресс, так как для них стало возможным решать обыденные проблемы оригинальным способом.

Решения супругов стали более уверенными несмотря на то, что они требуют определенных усилий для реализации, перестали переживать и бояться ответственности за принятие решений, за выполнение и последующий результат. В поведении брачной пары планирующих в ближайшем времени завести ребенка, появилась уверенность, они были готовы поддерживать друг друга, стали самодостаточными.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что профилактическая работа, направленная на предупреждение семейных дисфункций, дала свои результаты.

Все выше сказанное позволяет говорить об эффективности выбранных и использованных нами программ, то есть программ направленных на профилактику семейных дисфункций.

Для того чтобы достоверно проверить как внедрение программы отразилось на семейных отношениях, семьи второй группы были протестированы по методике удовлетворенности браком В. В. Столина.

Сравнительные результаты первой и второй группы семейных пар, полученные в процессе проведения исследования по методике удовлетворенности браком В. В. Столина на констатирующем и контрольном этапах, представлены в таблице 3.

Таблица 3.

*Сравнительные результаты первой и второй группы семейных пар, полученные в процессе проведения исследования по методике*



*удовлетворенности браком В. В. Столина на констатирующем и  
контрольном этапах*

	Неблагополучные семьи	Скорее неблагопо лучные	Переходные	Скорее благополучные
Первая группа	13%	20%	27%	40%
Вторая группа	0%	7%	33%	60%

В ходе диагностики эффективности программы, направленной на профилактику семейных дисфункций, а также проведенной дополнительной беседы во время проведения тренинга, мы получили следующие результаты:

- Супруги стали заинтересованы, у них появился интерес к поиску альтернативных способов решения конфликтных ситуаций. Как отмечали они сами, они довольны тем, что «стали смотреть по – новому на жизнь»;
- Внутрисемейные отношения значительно улучшились, если раньше им было проблематично представить аналогичное решение обыденной ситуации, после тренингов, члены семьи стали способны предложить сразу некоторое множество различных решений одной и той же проблемы, при этом каждое решение уникально и ново.
- Брачные партнеры перестали бояться сложностей, научились их преодолевать, а самое главное поддерживать друг друга.
- Члены семьи перестали бояться неизвестности результата, как говорили они сами, хороший или плохой, это все равно результат.

При беседе с тренинговой группой чувствовалась их уверенность в себе, нацеленность на результат, заинтересованность, им нравилось работать в команде, рассмотреть сложные жизненные случаи с разных точек зрения.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что супруги расположены к решению проблем, заинтересованы в новых способах решения конфликтных ситуаций, не боятся сложностей и критики.

Сравнительные результаты первой и второй группы, полученные в ходе проведения исследования по методике «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой представлены в таблице 4.

Таблица 4.

*Сравнительные результаты первой и второй группы, полученные в ходе проведения исследования по методике «Рольевые ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой*

	Гармоничные семьи	Проблемные семьи	Конфликтующие семьи
Первая группа	20%	33%	47%
Вторая группа	67%	13%	20%

В ходе проведения исследования по данной методике, семьи второй группы больше на 47% чем на констатирующем этапе проведения методики у первой группы, вошли в группу гармоничных семей.

Хотелось бы отметить, что во второй группе конфликтующих семей оказалось на 27% меньше, чем в первой.

Сравнительные результаты методики «Семейные роли и распределение ролей в семье» Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана, Ю. Е. Алешиной, между двумя группами представлены в таблице 5.

Таблица 5

*Сравнительные результаты методики «Семейные роли и распределение ролей в семье» Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана, Ю. Е. Алешиной, между двумя группами*

Роль	Первая группа	Вторая группа
«кормилец»	93%	60%
«хозяин – хозяйка»	67%	53%
Уход за новорожденным	67%	53%
Организатор досуга	69%	53%
Организатор семейной субкультуры	69%	60%
Роль воспитателя	73%	53%
Поддержание семейных связей	60%	53%
«психотерапевт»	87%	60%

Обработка результатов данной методики наглядно продемонстрировала, что в современном институте семьи, оба супруга являются равным, а значит и распределение ролей и ответственности на каждого приходится тоже в равной степени.

Последней методикой, которую мы использовали была анкета, составленная нами самостоятельно. Сравнительные результаты двух семейных групп в таблице 6.

Таблица 6

*Сравнительные результаты анкетирования осведомленности на тему семейных дисфункций двух групп эксперимента*

	Первая группа	Вторая группа
Конфликты на фоне бытовых проблем	75%	56%
Партнер виновник ссор	72%	50%
Эмоциональная негативная реакция партнера	56%	45%
Ссоры 3 – 4 раза в неделю	45%	33%
Удовлетворенность браком	50%	86%

Обсуждение семейных ссор с друзьями и родственниками	65%	50%
Не готовы пойти на компромисс	70%	33%
Не общаются длительное время после ссоры	85%	56%
Отсутствие совместного досуга	24%	12%
Недостаток личного времени на свои интересы	46%	33%

В данном опроснике хотелось бы отметить результаты по вопросу: «готовы ли вы пойти на компромисс?», в первой группе от данного выхода из конфликтной ситуации отказывались 70% испытуемых, а во второй – 33%, удовлетворенность браком наоборот больше во второй группе – 86%, в первой – 50%.

Анализируя нашу работу, мы можем утверждать, что, все участники данного исследования получили новые знания, научились по – новому взаимодействовать в конфликтных, спорных ситуациях.

С помощью разработанной профилактической программы нам удалось воздействовать на членов семьи, повысить их психологические коммуникативные компетенции, помочь найти новые способы взаимодействия в кризисных, конфликтных ситуациях.

Статистическая обработка данных при помощи  $t$  – критерия Стьюдента подтвердила существенные различия между результатами первого и третьего этапа нашего исследования.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об эффективности внедрения программ, направленных на профилактику семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца, следовательно, выдвинутая нами гипотеза, в начале исследования, была доказана.

Проведенное нами исследование подтвердило выдвинутую нами экспериментальную гипотезу, о том, что процесс профилактики семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца будет эффективна.

## **Выводы по II главе**

Во второй главе мы провели эмпирическое исследование по выявлению семейных дисфункций на двух группах, контрольной и экспериментальной.

Анализ данных, в ходе эмпирического исследования, позволяет сделать следующие выводы. Конфликты семьи могут возникнуть в любой сфере семейной жизни.

Составили сравнительную характеристику участников исследования. Полученные результаты символизируют то, что данная проблема является мало изученной, но очень существенной и важной.

Методики, которые мы использовали в своей работе, позволили наметить основную проблематику современных молодых семей, таких как: конфликтное поведение супругов, недостаток взаимопонимания, неудовлетворенность браком.

Полученные данные мы использовали для составления программы профилактики семейных дисфункций.

По окончании профилактической тренинговой программы была проведена диагностика, которая отразила положительное влияние проведенной нами программой на супружеских парах.

Разработанные нами занятия способствовали конструктивному решению конфликтных ситуаций между супружескими партнерами, что способствовало возможности снизить уровень деструктивного семейного поведения.

У многих семейных пар сменился даже способ реагирования на кризисную или конфликтную ситуацию. Супруги начали действовать более вразумительно, не поддавались эмоциям, вели себя конструктивно.

Разобрав некоторые последствия конфликтных семейных ситуаций, можно утверждать, что они могут создавать травмирующую атмосферу для

семейных отношений, результатом чего становится возникновение семейных дисфункций, что может привести к более серьезным последствиям, например даже к разводу, так как в конфликтной семье сохраняется этот стиль взаимодействия, происходит накопление отрицательного, негативного, разрушающего эмоционального напряжения, появляются психотравмирующие факторы.

Проанализировав рекомендации различных научных деятелей, занимавшихся данным вопросом, мы отобрали самые эффективные способы воздействия для профилактики.

Разработанная нами программа является ценным источником для предотвращения, профилактики, разрешения конфликтных ситуаций, дисфункций, для построения нормально функционирующих взаимоотношений, основанных на понимании, поддержке, уважении.

Современная семья, нуждается в потребности самостоятельно решать, сглаживать конфликтные ситуации, потребность в помощь по лучшему взаимопониманию, межличностному благоприятному и комфортному общению.

За счет данных потребностей была выстроена наша программа профилактики, в рамках которой был разработан план занятий для экспериментальной группы супружеских пар.



## **Заключение**

В современных условиях проблема дисфункциональности в молодой семье приобретает особую значимость, особенно на этапе кризиса. От того, насколько молодые супруги сумеют адаптироваться, освоить новые роли, создать обстановку взаимопонимания и уважения, во многом зависит прочность супружества, создание благоприятного климата для дальнейшего развития семейных отношений, рождение детей.

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование по проблеме дисфункциональности в молодых семьях показывает, что она вызывала и вызывает пристальный научный интерес как отечественных, так и зарубежных ученых.

По результатам проведенного исследования можно сказать, что все поставленные задачи были достигнуты в ходе исследования.

Первой задачей нашего исследования было рассмотреть молодую семью и кризис рождения первенца, как объект психологической работы, изученность вопроса российскими и зарубежными учеными.

Результатами решения этой задачи является анализ научной литературы по данной теме. Таким образом, работа с молодой семьей направлена на решение многочисленных проблем, психологического, социального, нравственного, медицинского и педагогического характера с которыми семья сталкивается в повседневной жизни, и которые зачастую не в состоянии решить самостоятельно.

Второй задачей нашего исследования было изучить причины возникновения и формы проявления семейных дисфункций. Результатами решения этой задачи является выделение понятия «дисфункции».

Таким образом, конструктивно разрешаемые дисфункциональные явления присущи всем супружеским союзам, обычно вызываются каким – то противоречием.

Наиболее существенна роль дисфункциональности в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить причины спорных ситуаций, способы и пути их разрешения.

Третьей задачей нашего исследования являлась организация диагностического исследования по выявлению дисфункциональных явлений в молодой семье. Результатами решения этой задачи является реализация диагностического исследования с помощью следующих диагностических материалов:

1. Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана;
2. Тест – опросник удовлетворенности браком В. В. Столина;
3. Методика «Семейные роли и распределения ролей в семье» Е. М. Дубровская, Л. Я. Гозман, Ю. Е. Алешина;
4. Опросник «Рольные ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой;
5. Анкета «Семейные дисфункции».

Таким образом, согласно проведенному исследованию удалось выявить, что все молодые семейные пары сталкиваются с возможностью возникновения дисфункциональных ситуаций. Применение соответствующих методик позволило наметить основные проблемы в молодых семьях: недостаток понимания в той или иной степени, неудовлетворенность браком, конфликтного поведения супругов и т. д. Анализ возникающей, а еще лучше – только назревающей дисфункции дает

возможность не только своевременно и успешно направить супружеский потенциал в конструктивное русло, но и найти способы избежать самой дисфункциональной ситуации, предупредить ее возникновение.

Четвертой задачей нашего исследования было разработать и апробировать программу профилактики возникновения дисфункций в семье. Результатами решения этой задачи является разработка и реализация программы профилактики с комплексом занятий, целью которой было научить молодых супругов более конструктивному разрешению конфликтных ситуаций, формирование навыков бесконфликтного общения.

По окончании данной программы была проведена диагностика, для участников тренинговой программы, которая позволила выявить положительные результаты, снижение конфликтного поведения в семьях, вследствие чего мы можем утверждать, что после проведения разработанной нами программы в большинстве семей результаты в целом изменились в сторону снижения уровня дисфункционального поведения.

Таким образом, гипотеза нашего исследования, которую составил ряд положений о том, что социальная профилактика дисфункций в молодой семье будет наиболее эффективна, если специалист: изучит причины возникновения и формы проявления конфликтов в молодой семье; организует диагностическое исследование по выявлению уровня конфликтного поведения молодых супругов; разработает и реализует программу профилактики дисфункционального поведения в семье, направленную на конструктивное разрешение конфликтов, нашла свое подтверждение.

В результате проделанной работы, мы можем сделать вывод о том, что благодаря реализации программы нам удалось:

- сформировать установки на своевременную диагностику и профилактику возникающих в семье дисфункциональных направлений;
- активизировать собственные ресурсы по разрешению возникающих конфликтных ситуаций в супружеских взаимоотношениях;
- повысить компетентность супругов в решении конфликтов.

Благодаря использованию критериев эффективности нам удалось отметить высокую продуктивность курса занятий в формировании коммуникативных умений, освоении эффективных приемов общения, навыков разрешения конфликтов, постановки целей.

Таким образом, нам удалось помочь супругам приобрести навыки по разрешению некоторых трудностей, которые возникают в семьях, заложить основу знаний, необходимых для построения взаимоотношений, а также мотивировали участников занятий на дальнейшее совершенствование своих коммуникативных умений, на дальнейший личностный рост и стремление к обучению и развитию.

Подводя итог, мы можем утверждать, что нам удалось разрешить задачи, поставленные в исследовании и достичь намеченной цели.

## Список литературы

1. Авсиевич М. Т., Мельник Л. И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. — М., 2018.
2. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Дубовская Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. - М., 2017.
3. Андреева Т. В. Психология семьи. - СПб, 2017.
4. Андреева Т. В. Психология современной семьи. – СПб, 2015.
5. Бергер П., Бергер Б., Коллинз Р. Личностно-ориентированная социология. - М., 2014. - с. 103-127.
6. Беседин А. А. Дисфункциональная семья как фактор девиантного поведения несовершеннолетних, 2017. - 18с.
7. Бэндлер Р., Гриндер Дж., Сатир В. Семейная терапия. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. - 160 с.
8. Варга А. Я. Системная семейная терапия. Краткий лекционный курс. - СПб.: Речь, 2015.
9. Верб Л. Я. Под одним кровом. Советы семейного психолога. СПб, 2016.
10. Волкова А. Н., Штильбанс В. И. На пороге семьи. - Л., 2018.
11. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М., 2017.
12. Дружинин В. Н. Психология семьи. - М., 2016.
13. Дубровина И. В. Проблемы психологической подготовки молодежи к семейной жизни //Вопросы психологии, с. 146-151, № 4, 2018.
14. Емельянова Е. Треугольники страданий. СПб, 2017.
15. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. - М.: Класс, 2018. - 320 с.
16. Зыгмантович П. Тайны взаимоотношений. СПб, 2016.
17. Иванюк Т. И. Феномен любви. М., 2018.

18. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений. СПб, 2018.
19. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. - М.: Гардарика, 2014.
20. Кернберг О. Отношения любви. Норма и патология. — М., 2017.
21. Ковалев С. В. Психология современной семьи. - М., 2018.
22. Кожанова Н. Е. Диагностика семьи и семейного воспитания. — М., 2014.
23. Крюкова Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. – СПб.: Речь, 2016.
24. Куприянчик Л. Психология любви. - М., 2018.
25. Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. - СПб., 2018.
26. Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи. – М., 2016.
27. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. - М.: Класс, 2018.
28. Млодик И. Книга для не идеальных родителей или Жизнь на свободную тему. М., 2015.
29. Москаленко В. Зависимость семейная болезнь. М., 2017.
30. Москаленко В. Созависимость: характеристики и практика преодоления, 2015.
31. Навайтис Г. А. Муж, жена и ... психолог. - Москва-Воронеж, 2015.
32. Олиферович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. Н., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. – Спб, 2016.
33. Опря Н. А. Клинические аспекты патологической ревности. – Кишенев, 2016.
34. Петрушин С. В. Искусство быть вместе: любовь и переговоры. СПб, 2016.
35. Полякова И. Ю., Панова О. И., Меньшова А. Ю. Как сохранить любовь? Искусство взаимоотношения. СПб, 2016.
36. Понделичкова - Машлова Я. Сексуальность в супружестве. - М., 2014.

37. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования /Под ред. Е.Г. Силяевой. – М.: Академия, 2016.
38. Пэпп П. Семейная терапия и ее парадоксы. - М.: Класс, 2018.
39. Рогов Е. И. Психология отношений мужчины и женщины. М., 2013.
40. Скиннер Р., Клииз Дж. Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 2015.
41. Сысенко В. А. Молодежь вступает в брак. — М., 2016.
42. Сысенко В. А. Супружеские конфликты. - М.: Мысль, 2018.
43. Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления. – М., 2016.
44. Херсонский Б. Г., Дворяк С. В. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. - Киев, 2017.
45. Цветкова Н. Семейная жизнь без кризисов. М., 2016.
46. Целуйко В. М. Психология современной семьи. – М., 2014.
47. Шапиро Б. Ю. От знакомства к браку. — М., 2016.
48. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. – М.: ООО «Апрель-Пресс», 2014.
49. Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. - Брест, 2014.
50. Эйдемиллер Э. Г. Практикум по семейной психотерапии, 2015.
51. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 2016.
52. Юнда И. Ф., Юнда Л. И. Социально-психологические основы семейной жизни. - Киев, 2017.

## **Приложение 1.**

### **Анкета**

Прочитайте, пожалуйста, данные вопросы. Ответьте на них максимально открыто, время ответа не ограничено

1. Как часто возникают конфликтные ситуации в вашей семье?
2. Наиболее частые причины возникновения конфликтов?
3. Как Вы решаете конфликтные ситуации?
4. Удовлетворены ли вы вашим браком?
5. Хотели бы вы что – то изменить в своей семье? Если да, то, что именно?
6. Обсуждаете ли вы семейные конфликты с друзьями, родственниками?
7. Можете ли вы пойти на уступки во время ссоры? Найти компромисс?
8. Влияет ли ваше эмоциональное состояние на других членов вашей семьи?
9. Как Вы проводите совместный семейный досуг?
10. Есть ли у вас личное время, на встречи с друзьями, хобби?



## **Приложение 2.**

### **Содержание программы профилактики семейных дисфункций на этапе кризиса рождения первенца**

Нами был проведен курс из 8 занятий.

На занятиях «Знакомство» и «Счастливая семья» был проведен «семейный совет». «Семейный совет» - это эффективный способ разрешения семейных конфликтов. Он подходит как в решении конфликтов между родителями и детьми, так и в отношениях между супругами. Основной концепцией этого способа является то, что в конфликте нет побежденных и победителей – каждый участник вносит свою лепту в решении проблемы. В конфликте не нужно искать виноватых – это не поможет разрешению семейного конфликта. Нужно искать другие способы решения проблемы.

Проведение «Семейного совета» состояло из 6 основных этапов:

1. В первую очередь важно понять суть конфликта, ту проблему, из – за которой возникли разногласия.
2. Следующий шаг в разрешении семейного конфликта – перебирание всех возможных решений проблемы, вне зависимости от того устраивают они участников конфликта или нет.
3. На следующем этапе участники обсуждают и оценивают подобранные решения. Окончательное решение должно устраивать всех участников, поэтому на этом этапе каждый участник должен высказать свои желания и условия. Ведь очень часто бывает, что проблемы не решаются только потому, что недостаточно хорошо были поняты потребности каждого из членов семьи.

4. Следующим шагом выбирается наиболее оптимальное решение проблемы, которое устроило бы всех участников спора.

5. На этом этапе составляется конкретный план по реализации решения, в котором обозначаются обязанности участников, их действия и условия выполнения.

6. Ну и на последнем этапе важно проконтролировать выполнения всех условий, не ущемляются ли права участников, в результате чего могут развиваться новые конфликты.

Мы решили начать курс наших занятий именно с этого упражнения, так как считаем его очень эффективным в профилактике семейных дисфункций. Первые два занятия прошли успешно. Группа внимательно слушала лекции, активно участвовала в обсуждениях.

На занятиях «Конфликты» и «Решение» нами был проведен тренинг «Азбука семейных отношений».

Целью данного тренинга является информирование супругов об открытости и доверии к друг другу, взаимопонимании и умении слышать свою половину. Также создание индивидуального для каждой пары стиля разрешения сложностей, увидеть новые позитивные качества своего партнера, а так же слышать и понимать ваши желания и потребности, открыв новые грани отношений.

Форма проведения тренинга двух дневная: на каждой встрече пары прослушивали интересную мини - лекцию, поучаствовали в дискуссиях и играх, попробовали и освоили новые навыки взаимодействия с партнером.

В первый день данного тренинга была прочитана лекция о возможности адаптации молодых людей к совместной жизни. Далее пары поучаствовали в обсуждении данной лекции.

Во второй день тренинга парам также была прочитана лекция о семейных конфликтах и способах их профилактики. Далее семейным парам было предложено задать друг другу вопросы и по очереди на них ответить. Основными вопросами для обсуждения являлись:

1. Этапы формирования семьи - адаптация к совместной жизни;
2. Способы построения отношений в паре;
3. Коммуникативные барьеры и их проявления в паре и т.д

Мы решили продолжить курс наших занятий именно этим тренингом, так как считаем, что темы лекций, которые были прочитаны в ходе занятий, являются актуальными для решения поставленных нами задач. Группа внимательно слушала лекции, активно участвовала в обсуждениях. Также семейные пары с энтузиазмом задавали вопросы и отвечали на них.

На пятом занятии нами был проведен тренинг «Конфликты нашей жизни».

Задачи данного тренинга: развить способность сохранять гармоничное эмоциональное состояние; освоить техники преодоления раздражения, обиды и др. негативных эмоций оппонента; помочь участникам научиться непредвзято, оценивать конфликтную ситуацию; научиться регулировать и предотвращать конфликты; побуждать к сотрудничеству и приходить к согласию. Знания и умения, которые были получены на тренинге, практичны и эффективны как в личном, так и в деловом общении.

В ходе шестого занятия нами было проведено два упражнения и прочитана лекция об основных стадиях конфликта.

Первое упражнение направлено на умение слушать. Цель: осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии, и что, может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания. Упражнение проводилось в течение 15 минут. После проведения упражнения, парам предлагалось обсудить его.

Второе упражнение называлось «Варианты общения». Цель упражнения: понимание природы конфликта, формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.

Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации. Упражнение проводилось в течение 30 минут. После проведения данного упражнения, следовало обсуждение.

Заключительным этапом шестого дня занятий стала лекция на тему «Основные стадии конфликта». Группа внимательно прослушала лекцию и активно поучаствовала в ее обсуждении.

На седьмом занятии нами был проведен тренинг «Тайна мужественности и женственности».

Тренинг состоял из двух частей, первая часть позволяет узнать, что мы понимаем под мужественностью и женственностью, что эти понятия значат для каждого из нас, действительно ли женственность для нас женственна, а мужественность мужественна.

Упражнение позволило познакомиться со своим «внутренним мужчиной» и со своей «внутренней женщиной» и узнать, что между ними: конфликт или гармония.

Вторая часть тренинга затрагивает отношения между мужчиной и женщиной, рассматривает составляющие зрелой любви, позволяет взглянуть на разницу мужской и женской позиции в отношениях, научиться находить выходы из конфликтных ситуаций в паре.

В ходе данного тренинга семейным парам была прочитана лекция. И парам также было предложено обсудить возникшие вопросы. Группа очень внимательно слушала лекцию и активно обсуждала вопросы, которые возникли у них в ходе прослушивания лекции.

На восьмом занятии семейным парам была прочитана заключительная лекция на тему «Почему возникают конфликты в семье?». После прочтения лекции семейные пары обсудили ее. Также на заключительном занятии все семейные пары поделились впечатлениями от проведенных занятий.

### Приложение 3

Результаты проведенного методического исследования (методика 1-методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю. Е. Алешиной, Е. М. Дубровской, Л. Я. Гозмана; методика 2 - тест – опросник удовлетворенности браком В. В. Столина; методика 4 - опросник «Рольные ожидания и притязания в браке» (РОП) А. Н. Волковой)

№	Методика №1	Методика №2	Методика №4
1	1,5	20	7
2	-0,6	25	7
3	-0,3	23	9
4	-0,1	25	8
5	-1,0	21	9
6	1,6	28	4
7	-2,0	22	8
8	-0,1	24	5
9	-0,3	24	4
10	-1,8	18	6
11	-0,2	27	4
12	-1,9	26	5
13	-2,0	27	6
14	-1,6	28	6
15	-1,7	27	5
16	-1,9	27	4
17	-0,7	29	4
18	1,6	27	5
19	-1,0	31	4
20	-0,7	28	6
21	-1,3	30	1

22	-0,5	31	2
23	-0,6	30	3
24	2,0	30	3
25	-0,5	31	2
26	-0,8	29	2
27	-1,0	32	3
28	-0,9	30	2
29	-1,1	31	3
30	1,7	30	1
31	-0,6	32	9
32	1,6	31	4
33	-1,3	29	4
34	-2,0	32	9
35	-0,4	30	8
36	-0,2	32	7
37	-0,9	31	6
38	1,5	32	8
39	-0,1	29	5
40	-0,8	28	6
41	-1,0	28	7
42	-0,7	29	9
43	-0,4	32	9
44	1,3	29	7
45	-0,2	31	8
46	-0,9	30	7
47	1,2	32	8
48	-0,4	29	9
49	-1,4	30	8
50	-1,9	29	7

51	-0,6	27	8
52	-0,3	27	7
53	1,6	28	8
54	-1,7	27	9
55	-1,9	28	9
56	-2,0	27	7
57	-0,9	26	9
58	-1,0	28	7
59	-2,0	27	8
60	-0,3	26	9